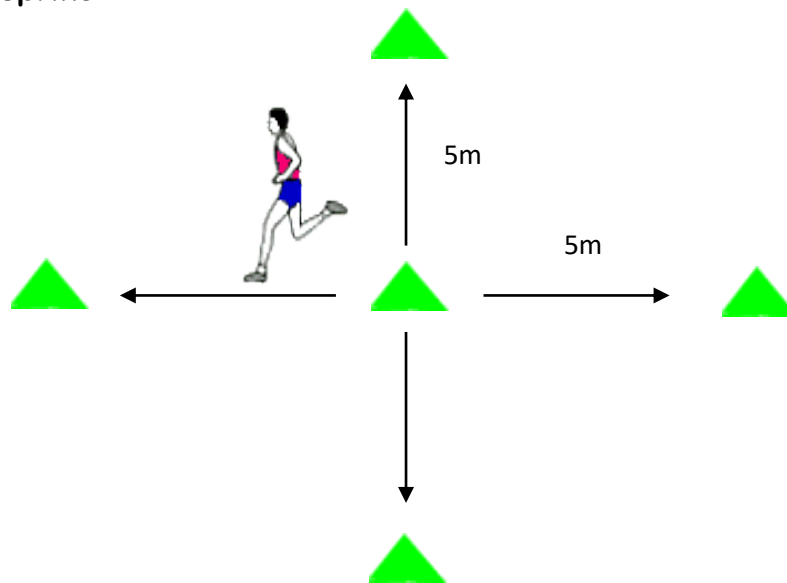




# #Sprint & #Lauf

Pfingsten 22.-25.05.

## 1. Sternsprint



### Aufgabe:

#### Sprint

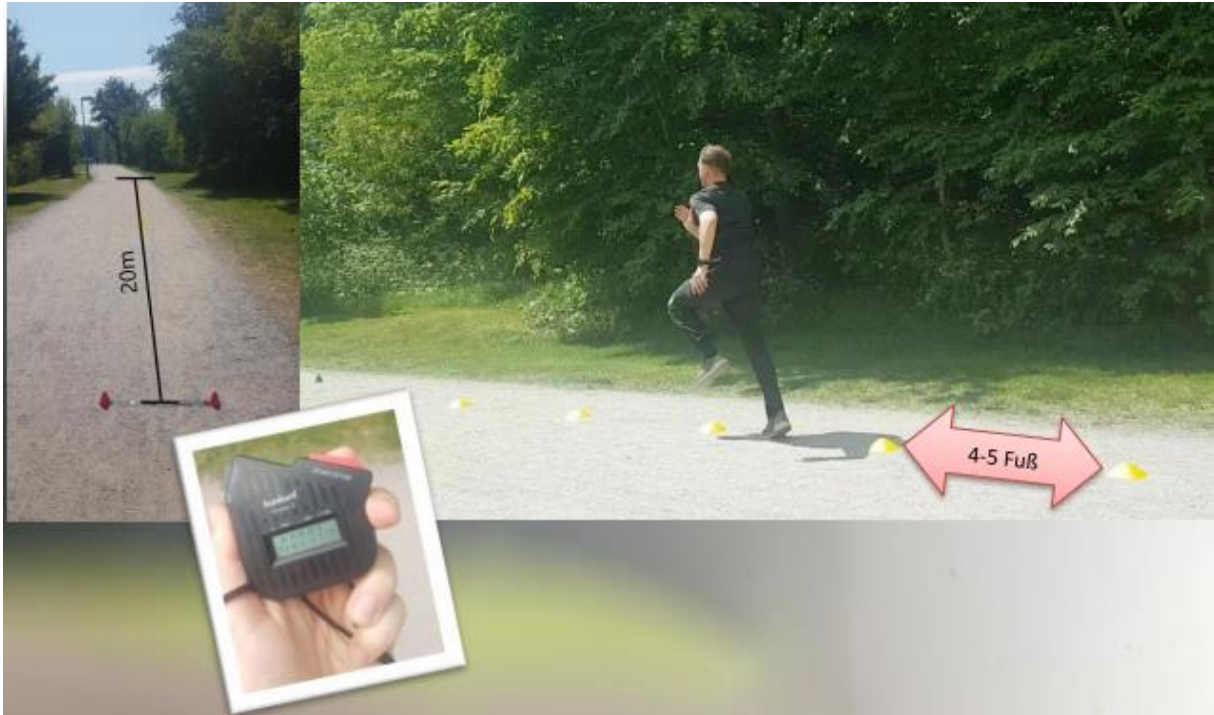
#### Aufbau/Durchführung:

- Vom Startpunkt aus werden nach vorne, nach hinten, nach rechts und nach links in jeweils 5 Meter Abstand Markierungen gelegt.
- Gesprintet wird von der Mitte aus zu jeder Markierung und wieder zur Mitte zurück. Die Reihenfolge muss im oder gegen den Uhrzeigersinn erfolgen. Wichtig ist, dass nach jeder Berührung der Markierung zunächst wieder in die Mitte zurückgelaufen werden muss.
- Jede Markierung muss mit der Hand berührt werden.
- Start erfolgt auf ein Kommando aus dem Stand.

#### Ergebnis:

- Die Zeit wird gestoppt, wenn nach dem letzten Sprint die Markierung in der Mitte berührt wird.
- Das Ergebnis wird auf 10tel Sekunden aufgerundet.

## 2. Frequenzsprint



### **Aufgabe:**

Frequenzsprint – 20m über 10 Hütchen/Markierungen auf einer ebenen Strecke übersprinten

### **Aufbau/Durchführung:**

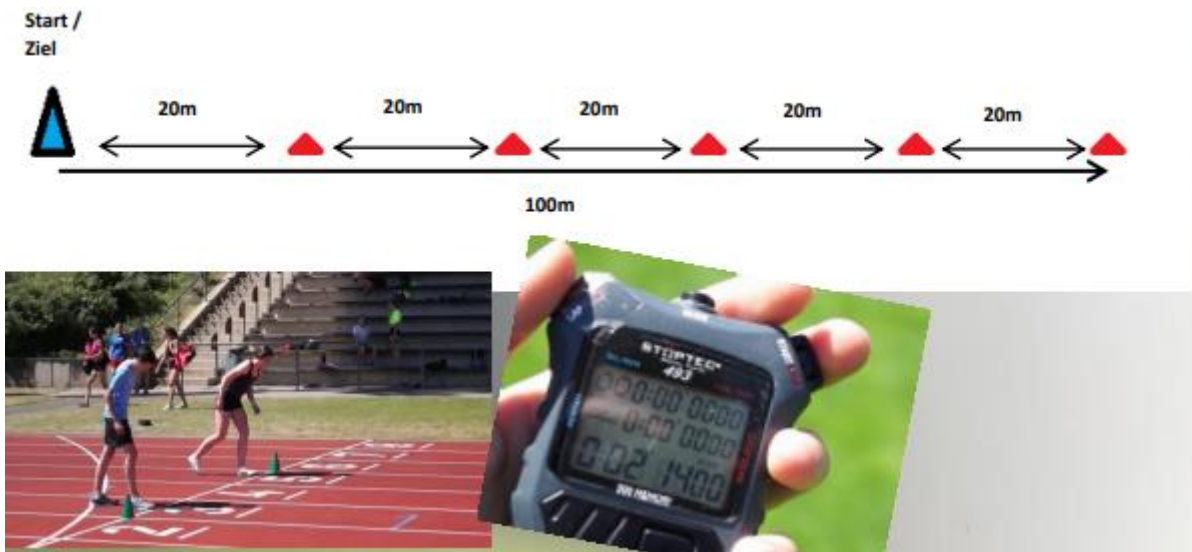
- Auf einer 20m langen, ebenen Strecke 10 Hütchen/Markierungen übersprinten  
→ ein Bodenkontakt zwischen den Hütchen/Markierungen
- Die Hütchen/Markierungen stehen im gleichen Abstand zueinander (4-5 Füße).
- Der Abstand zum ersten Hütchen/Markierung ist frei wählbar.
- Start und Ziel werden markiert.
- Start erfolgt auf ein Kommando aus dem Stand.

### **Ergebnis:**

- Gestoppt wird die Zeit mit einer Stoppuhr.
- Das Ergebnis wird auf 10tel Sekunden aufgerundet (z.B. 3,38s = 3,4s, 3,94s = 4,0s oder 3,82s = 3,9s)

→ Bitte das Ergebnis auf dem Ergebnisbogen eintragen und am Ende des Cups (neben Foto oder Video) schicken! =)

### 3. 600m-Pendellauf



#### Aufgabe:

#### Pendellauf

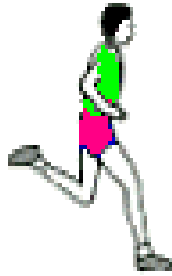
#### Aufbau/Durchführung:

- Eine Gesamtstrecke von 100m wird abgesteckt.
- Alle 20m befindet sich eine Markierung (Hütchen, Wasserflasche etc.) Insgesamt also 5 Stück.
- Start/ Ziel-Bereich (gleichzeitig Wendemarke) wird markiert
- Start erfolgt auf ein Kommando aus dem Stand.
- Insgesamt werden 600m gelaufen: Zunächst wird das Hütchen auf der 100m. Markierung angelaufen und mitgenommen. Im Start/Ziel-Bereich wird es abgelegt. Anschließend wird die Markierung auf 80m Entfernung angelaufen etc. bis alle Hütchen im Start/Ziel-Bereich angekommen sind.

#### Ergebnis:

- Gestoppt wird die Zeit mit einer Stoppuhr.
  - Das Ergebnis wird auf volle Sekunden aufgerundet (z.B. 2:13,20 = 2:14; 2:14,8 = 2:15)
- Bitte das Ergebnis auf dem Ergebnisbogen eintragen und am Ende des Cups (neben Foto oder Video) schicken! =)

#### 4. 6-Minuten-Lauf



#### **Aufgabe:**

Welche Distanz lauft ihr in 6 Minuten?

#### **Aufbau/Durchführung:**

- Ihr startet eine GPS-Uhr/Stoppuhr/Handy und lauft 6 Minuten.
- Welche Distanz schafft ihr in dieser Zeit zurückzulegen?
- Wie ihr die Distanz messt ist euch freigestellt. Alternativ zu einer GPS-Uhr könnt ihr auch einen Pendellauf absolvieren und immer nach 100m einen Strich auf ein Blatt Papier schreiben oder auf einer Rundbahn laufen.

#### **Ergebnis:**

- Gestoppt wird die Zeit mit einer Stoppuhr/GPS Uhr
  - Gemessen wird die gelaufene Distanz nach 6-Minuten.
  - Das Ergebnis wird in Km angegeben (X,x km).
- Bitte das Ergebnis auf dem Ergebnisbogen eintragen und am Ende des Cups (neben Foto oder Video) schicken! =)

*Weitere Informationen zum Feiertags-Cup findet Ihr in der Ausschreibung auf unserer Homepage oder den Social-Media-Kanälen.*

#FeiertagsCups #SEIDABEI #LVNJUGEND



Leichtathletik-Verband Nordrhein



lvnordrhein



www.lvnordrhein.de